



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

更新日 2023/10/13

2023/10/1~2023/10/15

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Back & Spine (members only)	close	10:30~11:30 Basic erina	10:30~11:30 base to neutral (members only)		10:30~11:30 Back&Arm Hinaco	10:30~11:30 Basic hiyo	10:30~11:30 Pilates Workout (members only)	
12:00	Naco		12:00~13:00 Back & Spine (members only)	Naco		12:00~13:00 Basic hiyo	12:00~13:00 Basic hiyo	12:00~13:00 Back&Arm erina	Naco
13:30	Hip&Leg erina		13:30~14:30 Hip&Leg erina	13:30~14:30 Pilates Cardio Naco		13:30~14:30 Pilates Cardio Naco	13:30~14:30 Waist Hinaco	13:30~14:30 Waist Marin	13:30~14:30 Jump to Burn Naco
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist (members only)		18:00~19:00 Animal Stretch (members only)	18:00~19:00 On		18:00~19:00 Hip&Leg erina	18:00~19:00 Pilates Cardio On	15:00~16:00 Basic hiyo	15:00~16:00 Waist 未定
17:00			19:30~20:30 Body Balance (members only)	19:30~20:30 Basic Azu		19:30~20:30 Release&Strength Naco	19:30~20:30 base to neutral (members only)	16:30~17:30 Pilates Cardio Marin	
18:00			21:00~22:00 Waist On	21:00~22:00 Advance (members only)		21:00~22:00 Shape up Waist (members only)	21:00~22:00 Hip Punch (members only)		
19:30									
21:00									

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)	
10:30	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Naco	10:30~11:30 Jump to Burn Naco		10:30~11:30 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Back&Arm erina	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	
12:00		12:00~13:00 Basic hiyo	12:00~13:00 Pilates Barre 未定		12:00~13:00 Basic hiyo	12:00~13:00 Hip Punch (members only)	12:00~13:00 Basic hiyo	
13:30		13:30~14:30 Advance (members only)	13:30~14:30 Basic 未定		13:30~14:30 Back & Spine (members only)	13:30~14:30 Basic hiyo	13:30~14:30 Basic hiyo	13:30~14:30 Animal Stretch (members only)
15:00		Naco			Naco	15:00~16:00 Pilates Cardio Naco	15:00~16:00 misaki	
17:00					18:00~19:00 Pilates Workout (members only)	18:00~19:00 Back&Arm erina	18:30~19:30 Basic hiyo	
18:00		18:00~19:00 Hip&Leg erina	18:00~19:00 Release&Strength Mizuki		19:30~20:30 Shape up Waist (members only)	19:30~20:30 Hip&Leg erina	19:30~20:30 Basic hiyo	15:00~16:00 Hip&Leg erina
19:30		19:30~20:30 Basic hiyo	21:00~22:00 base to neutral (members only)		21:00~22:00 Shape up Waist (members only)	21:00~22:00 Shape up Waist (members only)		
21:00		21:00~22:00 Back&Arm erina	21:00~22:00 Basic hiyo					

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
  - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
  - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

# pilates K 大宮店 Lesson Schedule

2023/10/16~2023/10/31

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)	10月23日(月)	
10:30	<b>close</b>	10:30~11:30 <b>Hip Punch</b> (members only) Saki	10:30~11:30 Basic hiyo	<b>close</b>	10:30~11:30 <b>Hip&amp;Leg</b> erina	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) Naco	10:30~11:30 Basic hiyo	<b>close</b>	
12:00		12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 <b>Hip&amp;Leg</b> erina		12:00~13:00 Basic hiyo	12:00~13:00 Basic hiyo	12:00~13:00 Basic hiyo		12:00~13:00 <b>base to neutral</b> (members only) Naco
13:30		13:30~14:30 Body Balance (members only) Kaho	13:30~14:30 Basic hiyo		13:30~14:30 Basic hiyo	13:30~14:30 <b>Shape up Waist</b> (members only) erina	13:30~14:30 <b>Waist</b> Ruan		13:30~14:30 <b>Hip&amp;Leg</b> erina
15:00							15:00~16:00 <b>Pilates Workout</b> (members only) Naco		15:00~16:00 Basic hiyo
17:00							16:30~17:30 Basic hiyo		
18:00		18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 <b>Advance</b> (members only) Naco		18:00~19:00 <b>base to neutral</b> (members only) Naco	18:00~19:00 <b>Jump to Burn</b> Naco	18:00~19:00 Naco		18:30~19:30 <b>Stretch&amp;Conditioning</b> Kaho
19:30		19:30~20:30 <b>Hip&amp;Leg</b> erina	19:30~20:30 Naco		19:30~20:30 Naco	19:30~20:30 Basic erina	19:30~20:30 <b>Waist</b> Naco		
21:00		21:00~22:00 <b>Shape up Waist</b> (members only) erina	21:00~22:00 <b>Back&amp;Arm</b> Naco		21:00~22:00 <b>Pilates Cardio</b> Naco	21:00~22:00 Basic hiyo			

	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	
10:30	10:30~11:30 Basic Naco	10:30~11:30 <b>Waist</b> 未定	<b>close</b>	10:30~11:30 <b>Back&amp;Arm</b> 未定	10:30~11:30 <b>Hip&amp;Leg</b> erina	10:30~11:30 <b>Release&amp;Strength</b> Chinatsu	<b>close</b>	10:30~11:30 <b>Back&amp;Arm</b> ayaka	
12:00	12:00~13:00 <b>Back&amp;Spine</b> (members only) Naco	12:00~13:00 Body Balance (members only) Naco		12:00~13:00 <b>Hip&amp;Leg</b> erina	12:00~13:00 <b>Back&amp;Arm</b> 未定	12:00~13:00 Basic erina		12:00~13:00 Basic erina	12:00~13:00 Basic hiyo
13:30	13:30~14:30 <b>Back&amp;Arm</b> 未定	13:30~14:30 Basic 未定		13:30~14:30 Basic erina	13:30~14:30 <b>Pilates Cardio</b> 未定	13:30~14:30 <b>Jump to Burn</b> Chinatsu		13:30~14:30 <b>Jump to Burn</b> Chinatsu	13:30~14:30 <b>Waist</b> Naco
15:00					15:00~16:00 Basic hiyo	15:00~16:00 <b>Shape up Waist</b> (members only) erina			
17:00					16:30~17:30 Body Balance (members only) Naco				
18:00	18:00~19:00 <b>Shape up Waist</b> (members only) erina	18:00~19:00 <b>Back&amp;Arm</b> 未定		18:00~19:00 Basic erina	18:00~19:00 <b>Pilates Barre</b> Naco	18:30~19:30 Basic hiyo			18:00~19:00 <b>Hip&amp;Leg</b> Naco
19:30	19:30~20:30 Basic hiyo	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Mizuki		19:30~20:30 <b>Back&amp;Spine</b> (members only) Naco	19:30~20:30 Basic hiyo				19:30~20:30 <b>Back&amp;Arm</b> ayaka
21:00	21:00~22:00 <b>Hip&amp;Leg</b> erina	21:00~22:00 Basic hiyo		21:00~22:00 Body Balance (members only) Naco	21:00~22:00 <b>Hip Punch</b> (members only) Naco				21:00~22:00 <b>base to neutral</b> (members only) Naco

**STUDIO INFO**

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）